

ステップ1											
ステップ2											
食材名	重量(g)	計算に用いた食品 (食品番号・食品名)	重量変化 率 (%)	廃棄率 (%)	換算後重 量 (g)	ステップ4 計算結果					
						たんぱく 質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	灰分 (g)	...	
たけのこ(水煮)	99	06151 たけのこ 水煮缶詰	-	0	99	2.7	0.2	4	0.3	...	
にんじん	60	06215 にんじん根 皮むきゆで	87	0	52	0.4	0.1	4.4	0.4	...	
はくさい	400	06234 はくさい 結球葉 ゆで	72	0	288	2.6	0.3	8.4	1.4	...	
きくらげ(乾燥)	4	08007 きくらげ ゆで	1000	0	40	0.2	0.1	2.1	0.1	...	
むきえび	80	ブラックタイガー「ゆで」推計値	-	0	80	14.7	0.2	0.2	1	...	
ステップ3		10329 ブラックタイガー養殖 生 (a)				18.4	0.3	0.3	1.1		
		えび類「ゆで」の成分変化率(%) (b)				100	79	-	110		
		a × b / 100				18.4	0.2	0.3	1.2		
豚肉	200	11132 ぶた 大型種肉 もも 皮下脂肪なし 焼き	71	0	142	42.9	10.8	0.4	2.1	...	
サラダ油	12	14006 調合油	-	0	12	0	12	0	0	...	
片栗粉	5	12034 じゃがいもでん粉	-	0	5	0	0	4.1	0	...	
しょうゆ	9.8	17007 こいくちしょうゆ	-	0	9.8	0.8	0	1	1.5	...	
塩	2.2	17012 食塩	-	0	2.2	0	0	0	2.2	...	
塩炒めソース	56	17012 食塩	-	0	5				5		
		17025 中華だし	-	0	51	0.4	0	0	0.1	...	
		八宝菜全体の成分値 [X]	-	0		64.6	23.6	24.6	14.1	126.9	
						調理後の八宝菜の実測水分(87.1%)					
					ステップ5	八宝菜100g当たりの成分値 X/126.9×12.9	6.6	2.4	2.5	1.4	...
						調理後の八宝菜の重量(Yg)					
					ステップ5	八宝菜100g当たりの成分値	64.6/Y *100	23.6/Y *100	24.6/Y *100	14.1/Y *100	

図2 そう菜の栄養計算法 (八宝菜)